



Stefanie Arend



YIN YOGA

La via gentile verso
il proprio centro interiore
Con 46 esercizi dolci e rilassanti

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Stefanie Arend

YIN YOGA



**La via gentile verso
il proprio centro interiore**

CON 46 ESERCIZI DOLCI E RILASSANTI

Indice

Prefazione di Paul Grilley.....	7
Namasté	9
La storia dello Yin Yoga	11
Il mio approccio allo Yin Yoga.....	12
Che cos'è il Qi?	13
Yin e Yang	15
Meridiani.....	17
Andamento dei meridiani	18
Organi.....	33
Organi Zang.....	34
Organi Fu.....	37
Yoga e anatomia.....	41
Quali sono le differenze tra lo Yin Yoga e gli altri tipi di yoga?	43
Yin Yoga ed emozioni.....	45
Come si pratica lo Yin Yoga?	46
La respirazione nello Yin Yoga.....	49
La pratica dello Yin Yoga.....	51
Posizioni neutralizzanti	53
Posizioni Yin individuali	61
Posizioni intermedie	113
Esercizi energizzanti	135

Come si crea la propria sequenza Yin Yoga?	136
Sequenze Yin Yoga.....	137
Fegato.....	137
Cistifellea.....	141
Reni	144
Stomaco e milza.....	147
Polmoni, cuore e intestino.....	150
Sequenze equilibranti.....	153
Sequenza 1	153
Sequenza 2	156
Sequenza 3	159
Una rigenerazione più veloce attraverso lo Yin Yoga.....	163
Meditazione	165
Yoga e alimentazione	167
Conclusioni	169
Ringraziamenti	170
Letteratura consigliata/DVD consigliati.....	171
Nota sull'autrice.....	172

La storia dello Yin Yoga

Probabilmente lo *Yin Yoga* esiste già da un paio di millenni. Nella "Hatha Yoga Pradipika", una delle scritture più antiche sullo yoga, sono descritte solo poche posizioni, chiamate Asana, di cui una metà presenta un orientamento yang e l'altra un orientamento yin.

Tuttavia, lo *Yin Yoga* è diventato veramente famoso grazie a Paul Grilley; dopo aver iniziato il suo percorso nel 1979 con lo *Shtanga Yoga* e il *Bikram Yoga*, stili dall'orientamento yang, gli capitò di assistere in televisione a una gara di Paulie Zink, un combattente di arti marziali dalla flessibilità impressionante. Decise quindi di contattarlo e scoprì che queste capacità eccezionali derivavano dall'aver praticato in precedenza lo *Yin Yoga*. Dopo essere diventato suo discepolo, Paul Grilley ebbe l'opportunità di conoscere il dott. Hiroshi Motoyama che gli insegnò la teoria dei meridiani e le interconnessioni tra questi ultimi e gli asana.

Paul Grilley unì le sue conoscenze di anatomia, acquisite all'inizio della sua esperienza yoga grazie al dott. Garry Parker, agli studi sul *Dao Yoga* e sui meridiani, sviluppando così lo stile dello *Yin Yoga* presentato in questo libro.



Il mio approccio allo Yin Yoga

Al termine del mio percorso di formazione nello yoga ho continuato a seguire corsi di aggiornamento presso maestri yoga nazionali e internazionali; volevo riuscire a cogliere più ispirazioni possibile e ampliare sempre più il mio sapere in questo campo. Avevo sempre il timore di perdermi qualcosa se non avessi frequentato uno workshop o una lezione. Ovviamente durante i corsi sono venuta a contatto con opinioni molto varie: un maestro ti dice "Fa' questo, evita quello", un altro afferma esattamente l'opposto. Se non si rimane fedeli a uno stile yoga preciso, quest'enorme varietà può facilmente generare confusione.

Qualche anno dopo ho conosciuto lo *Yin Yoga* e ho subito avuto la netta percezione che, in realtà, il mio corpo fosse sempre rimasto in attesa di uno stile yoga così delicato e aperto a tutte le possibilità.

La prima volta che Paul Grilley ha organizzato un corso di formazione sullo *Yin Yoga* in Germania ho deciso di iscrivermi; ora ho concluso questo percorso e non posso che riconoscere quanto mi sia servito ad ampliare incredibilmente il mio orizzonte su questa disciplina. Dopo queste preziose esperienze ho trovato nel mio yoga personale una profonda sensazione di pace e una serenità che non avevo mai provato prima. Nello *Yin Yoga* mi sento davvero a casa.

Che cos'è il Qi?

Il "Qi" può essere paragonato al "Prana" o "Energia vitale" e rappresenta, per esempio, l'energia di cui abbiamo bisogno per muoverci, per mantenere le nostre funzioni vitali o per difenderci dagli influssi esterni che derivano dall'ambiente in cui viviamo. Nello *Yin Yoga* si parla continuamente di Qi poiché esiste una connessione diretta con la teoria dei meridiani basata sul flusso del Qi nel nostro corpo. Questa connessione è spiegata dettagliatamente nel capitolo "Meridiani" (vedi pagina 17).

Non è possibile dimostrare l'esistenza del Qi poiché è invisibile; tuttavia, esso è presente in tutti gli esseri viventi, negli alimenti che mangiamo, nell'aria che respiriamo, nel nostro corpo. Senza Qi non ci sarebbe alcuna forma di vita. In un corpo morto non scorre più alcun Qi.

Gli alimenti che vengono lavorati attraverso procedimenti diversi contengono meno Qi rispetto a quelli grezzi: per esempio, una patata appena raccolta dal campo sarà colma di Qi, mentre le patatine fritte prodotte industrialmente e confezionate non ne conterranno più alcuna traccia.

Il Qi che scorre nel corpo umano proviene da diverse fonti. Da un lato i bambini lo ricevono ancor prima di nascere dai propri genitori: il loro Qi si congiunge e viene trasmesso al feto nel grembo materno. Dall'altro, il nostro organismo ricava il Qi da quello che mangiamo: quanto più freschi e nutrienti sono gli alimenti che consumiamo, tanta più energia riusciremo a ottenerne. Inoltre, anche l'aria che respiriamo è portatrice di Qi; anche in questo caso, quanto più pulita è questa aria e quanto più profonda è la nostra respirazione, tanta più energia potremo ricavarne. Anche nel sonno produciamo Qi, pertanto un sonno ristoratore è fondamentale per la rigenerazione del corpo.

Il Qi si rigenera grazie a un'adeguata attività fisica, alla meditazione e al relax. In questo senso, lo *Yin Yoga* può essere un ottimo strumento: quando si assumono le varie posizioni descritte, per un certo periodo di tempo il Qi non riesce a circolare liberamente e si accumula nel tessuto connettivo, ma via via che il nostro corpo prende confidenza con queste posizioni il flusso inizierà a essere sempre più abbondante, rafforzato anche dagli accumuli formati in precedenza. Questa sensazione può essere distinta chiaramente con un po' di esercizio.

Il Qi può consumarsi a velocità differenti: per esempio il fumo, il consumo eccessivo di alcolici, lo stress, le continue ferite o l'eccesso di attività fisica portano a una riduzione molto rapida delle scorte di Qi. Il suo esaurimento completo significa la morte.

Yin e Yang



In tutti gli ambiti della nostra vita è importante trovare un equilibrio salutare per raggiungere il nostro centro. Di conseguenza, abbiamo bisogno sia dello Yin, sia dello Yang. Per capire meglio di cosa si tratta, prendiamo il bel simbolo taoista che rappresenta un cerchio diviso in due parti uguali: su ciascuno dei due lati è presente una piccola parte dell'altra metà. La parte nera rappresenta lo Yin, quella bianca lo Yang.

Insieme, Yin e Yang formano un'unità inscindibile. Trasposto al corpo umano, lo Yang è rappresentato dalle parti molli ed elastiche, come i muscoli, mentre le parti dure e rigide (come articolazioni e ossa) hanno un orientamento Yin. Per mantenere l'unità è importante conservare in buono stato sia i muscoli, sia le ossa e le articolazioni. Altri esempi di Yin e Yang, che dimostrano la natura indivisibile di queste due unità, sono riportati nella seguente tabella.

YIN	YANG
Luna	Sole
Passivo	Attivo
Terra	Cielo
Notte	Giorno
Autunno e inverno	Primavera ed estate
Freddo	Caldo
Femminile	Maschile
Scuio	Chiaro
Interno	Esterno
Lento	Veloce
Acqua	Fuoco
Pari	Dispari
Discendente	Ascendente
Duro	Molle
Sotto	Sopra

Quali sono le differenze tra lo **Yin Yoga** e gli altri tipi di yoga?

I tipi di yoga conosciuti e apprezzati in Occidente, come il *Power Yoga* o l'*Ashtanga Yoga*, hanno spesso un orientamento Yang e prevedono che gli esercizi siano svolti in modo attivo e con forza, concentrandosi quindi sulla muscolatura. Al contrario, nello *Yin Yoga* gli esercizi vengono eseguiti in modo passivo senza alcuna forza, poiché si presuppone che non debbano essere sollecitati i muscoli, bensì gli strati più profondi del corpo: ne sono un esempio le fasce, presenti in tutto il corpo umano, che circondano e avvolgono il tessuto connettivo, i muscoli, i legamenti, i tendini, le articolazioni e le ossa.

Gli esercizi di *Yin Yoga* hanno una durata variabile dai 3 ai 5 minuti; i più allenati possono mantenere le varie posizioni per un periodo di tempo a piacimento. In questo modo si va a riarmonizzare il flusso del Qi nell'organismo: le persone che hanno poca energia ne stimolano il flusso, coloro che hanno un eccesso di Qi (altrettanto dannoso di uno stato di carenza) hanno così la possibilità di ribilanciarlo. Un flusso del Qi equilibrato è importante per mantenere in buona salute il corpo, lo spirito e l'anima.

Le articolazioni tendono ad atrofizzarsi sempre più con l'avanzare degli anni. Se tramite lo yoga non si riesce a migliorare la flessibilità, spesso la causa è da cercarsi nella poca attenzione che normalmente prestiamo a questi organi giunzionali durante la giornata. Lo *Yin Yoga* permette di rallentare questo processo di irrigidimento rendendole più morbide.

Praticando gli esercizi Yin le curve della colonna vertebrale vengono stimolate a rigenerarsi. La maggior parte delle persone è abituata a stare seduta a lungo durante la giornata: di conseguenza, la colonna vertebrale si atrofizza, viene sollecitata in modo errato e provoca dolore. Il mal di schiena è diventato ormai una delle patologie più comuni e diffuse nel mondo occidentale; lo *Yin Yoga* è un ottimo metodo per combattere con delicatezza ma in modo efficace questi disturbi.

Un altro importante vantaggio di questo tipo di yoga è il suo effetto sulle fasce del corpo, normalmente difficili da raggiungere tramite gli stili di yoga più attivi. Infatti, spesso gli esercizi proposti dagli altri tipi di yoga provocano mal di schiena che nella maggior parte dei casi non parte dalla colonna vertebrale, ma dai tessuti fibrosi che la circondano. In effetti, le fasce sono dei grandi magazzini di informazioni dove si possono radicare dolori anche di molti anni prima. Le fasce circondano tutte le parti del corpo, compresi muscoli, tendini, legamenti, articolazioni, ossa e nervi; continuando ad allungarle delicatamente si avranno, quindi, effetti lenitivi e guaritivi anche su eventuali dolori che interessano queste parti, oltre ad aumentare la flessibilità. Se quest'ultima non migliora nonostante lo svolgimento regolare di esercizi per la muscolatura, l'allungamento delle fasce rimane spesso l'unica soluzione per ottenere dei risultati apprezzabili.

La maggior parte delle posizioni dello *Yin Yoga* si svolgono da seduti o da sdraiati. In particolare si carica la regione compresa tra le ginocchia e la colonna toracica. La gamma di asana dello *Yin Yoga* è leggermente più contenuta rispetto allo yoga classico, ma è comunque ampiamente sufficiente a sollecitare tutte le parti del corpo che si vogliono raggiungere. Ovviamente è sempre possibile personalizzare gli asana in base alle esigenze del proprio organismo.

Lo *Yin Yoga* non è, quindi, in concorrenza con gli altri tipi di yoga, ma al contrario li completa. Se vogliamo ritrovare il nostro equilibrio, abbiamo bisogno sia di Yin, sia di Yang, che insieme costituiscono un'unità. E tuttavia, è importante non confondere questi due aspetti, poiché è fondamentale che le posizioni Yin non vengano effettuate con la muscolatura tesa e le posizioni Yang non siano eseguite con i muscoli rilassati.

La bellezza dello *Yin Yoga* consiste anche nella libertà che ciascuno ha di adattare la durata e l'intensità degli esercizi alle proprie esigenze e sensazioni. Una sequenza ottimale di *Yin Yoga* dovrebbe donare tranquillità ed energia allo stesso tempo.

Posizioni Yin individuali

Le posizioni descritte in questo capitolo sono le più importanti dello *Yin Yoga* e possono essere scelte singolarmente per creare sequenze personalizzate.



Posizione seduta della pinza (Caterpillar, Pashchimottanasana)

La pinza seduta è una posizione fondamentale dello *Yin Yoga* che può essere inserita in qualsiasi sequenza.

Da seduto, allunga le gambe tenendole parallele; se la muscolatura delle cosce è molto contratta, puoi piegare leggermente le ginocchia. Piegati ora in avanti cercando di arrotondare la schiena e portando il busto sopra le gambe; se ne senti il bisogno, puoi allargare leggermente le gambe per aiutarti nella discesa. Ricorda che la muscolatura di gambe, piedi e schiena non deve essere attiva. Scendi pian piano nella posizione lasciando che le mani si appoggino spontaneamente dove capita.

Dovresti percepire l'allungamento nella colonna vertebrale e sul retro delle gambe. Se hai difficoltà a piegare e arrotondare la schiena, puoi portare più in alto il bacino sedendoti su un piccolo spessore, per esempio una coperta. Se non riesci a tenere dritto il collo, puoi appoggiare la testa su un rullo da yoga, una coperta o puoi sostenerla con le mani.

Per uscire dalla posizione, srotola costola dopo costola con cautela, appoggia la schiena al pavimento e percepisci l'effetto dell'esercizio.

Puoi mantenere questa posizione per 3-5 minuti o anche più a lungo.

Questo esercizio offre i seguenti vantaggi:

- agisce sulle articolazioni lungo la colonna vertebrale e stimola la rigenerazione della curva della colonna lombare;
- provoca un massaggio agli organi addominali stimolando la digestione;
- calma il sistema nervoso;
- allunga tutto il lato posteriore del corpo;
- agisce sul meridiano Vescica.

